

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная
школа»**

СОГЛАСОВАНО.
Протокол педагогического совета
от 29.08.2022 года № 4

УТВЕРЖДЕНО.
Приказом директора МАОУДО ДЮСШ
от 30.08.2022 года № 33



**Дополнительная
образовательная
общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной
направленности
«Основы бокса»**

Возраст обучающихся: 6-10 лет
Срок реализации программы: 2 года

Составитель:
Тренер-преподаватель Иванов С.Л.

Р.п. Хвойная
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	- 3
2. Календарный учебный график	- 6
3. Планируемые результаты	- 8
4. Учебный план	- 11
5. Содержание программы	- 12
6. Система контроля и зачетные требования	- 27
7. Организационно-педагогические условия	- 31
8. Список литературы	- 37
9. Приложение (копии рабочих программ)	- 38

1. Пояснительная записка

Развитие духовных и физических сил человека, укрепление его здоровья, подготовка юношей к защите Отечества – постоянная забота нашего государства. Здоровье – комплексное сложное понятие, охватывающее физические, психические и социальные стороны человека.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Основы бокса» - физкультурно-спортивная.

Программа направлена на подготовку детей младшего дошкольного и школьного возраста к поступлению в группы начальной спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» и раскрывает основы техники и тактики бокса, различные элементы защитных и атакующих боксёрских действий, методику развития физических качеств, воспитывает потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, укрепляя тем самым здоровье за счет повышения двигательной и гигиенической культуры, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и общения.

Актуальность данной программы выражается в популярности среди детей и подрастающего поколения бокса как вида спорта.

Педагогическая целесообразность заключается в необходимости воспитания детей, ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Новизна заключается в:

- специально выраженной взаимосвязи физического развития обучающихся с совершенствованием его духовной природы;
- постоянном увеличении соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма;
- строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов;
- расширении нетрадиционных средств подготовки: использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма занимающихся.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Цель программы: Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укрепление здоровья, организация свободного времени, жизненного самоопределения учащихся средствами физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи программы:

- укрепить здоровье и гармонично развить все органы и системы организма детей;
- сформировать стойкий интерес к занятиям спортом;
- овладеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоить технику подвижных игр;
- воспитать трудолюбие;
- развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достичь физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- отобрать перспективных детей и молодежь для дальнейших занятий боксом;
- приобрести и закрепить специальные навыки, научиться свободно, выполнять технические и тактические действия непосредственно на боксерском ринге.

Программа охватывает всю систему подготовки юных боксеров, а именно: техническую, физическую, психическую, тактическую, теоретическую работу; средства и методы восстановления их работоспособности.

Программа раскрывает приоритетность воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие и формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных, творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребенка, и его оценку в глазах окружающих.

Данная программа предусматривает:

- проведение практических и теоретических занятий;

- обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное проведение контрольных соревнований;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие учащимся навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

В основе занятий с учащимися важно присутствие основных принципов педагогики:

- прочности усвоения знаний;
- систематичность и последовательность обучения;
- научности и доступности обучения;
- сознательность и активность учащихся в учебном процессе.

Срок реализации программы: 2 года по 216 часов в год.

К занятиям в группах допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Возраст для занятий по программе для дошкольников и младших школьников от 6 до 10 лет.

Наполняемость групп – 10-15 человек.

Формы обучения групповые.

Тип занятий: теоретические и практические.

Занятия проводятся главным образом групповым методом в форме:

- тренировочного занятия;
- беседы, лекционные часы;
- различных творческих работ учащихся, встреч со спортсменами;
- проведенный мониторингов;
- просмотров фильмов.

2. Календарный учебный график

Программой предусмотрена организация образовательного процесса в течение 36 недель учебного года.

Начало обучения – 1 сентября;

Окончание обучения – 31 мая.

Режим занятий. Количество часов в неделю – 6 ч. Учебно- тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по 2 занятия в день, каждое 40 минут с обязательным перерывом 10 минут.

Сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации: май.

В каникулярное время работа с учащимися организуется по отдельному плану (при наличии контингента обучающихся в каникулярный период).

План-график 1 года обучения

№ п/п	Месяц	09	10	11	12	01	02	03	04	05	Всего часов
	Название курса, раздела										
1	Физическая подготовка	13	13	12	13	10	11	13	12	7	104
1.1.	Теория	4									4
1.2.	Практика	9	13	12	12	10	11	13	12	6	98
1.3.	Промежуточная аттестация				1					1	2
2	Основы бокса	13	13	12	13	10	11	13	12	15	112
2.1	Теория	2									2
2.2.	Практика	11	13	12	12	10	11	13	12	14	108
2.3.	Промежуточная аттестация				1					1	2
ИТОГО:		26	26	24	26	20	22	26	24	22	216

План-график 2 года обучения

№ п/п	Месяц	09	10	11	12	01	02	03	04	05	Всего часов
	Название курса, раздела										
1	Физическая подготовка	13	13	12	13	10	11	13	12	11	108
1.1.	Теория	2									2
1.2.	Практика	11	13	12	12	10	11	13	12	10	104
1.3.	Промежуточная аттестация				1					1	2
2	Основы бокса	13	13	12	13	10	11	13	12	11	108
2.1	Теория	2									2
2.2.	Практика	11	13	12	12	10	11	13	12	10	104
2.3.	Промежуточная аттестация				1					1	2
ИТОГО:		26	26	24	26	20	22	26	24	22	216

3. Планируемые результаты

По окончании обучения курса «Физическая подготовка» 1 года обучения обучающиеся должны знать:

- значение общего развития человека, методы и средства ОФП и СФП, теоретические сведения о боксе, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

- ознакомиться с правилами техники безопасности и пожарной безопасности.

уметь:

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- выполнять общеразвивающие и специальные физические упражнения:

• упражнения на *развитие гибкости*,

• упражнения на развитие скоростных способностей,

• упражнения на развитие координационных способностей,

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общефизической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности;

- осvoят первичные навыки и умения по организации и проведению разминки; подвижных игр, эстафет.

По завершению обучения курса «Основы бокса» 1 года обучения обучающиеся должны знать:

- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;

- методы и средства технико-тактической подготовки;

- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- основы техники и тактики бокса, ведения боя на всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники).

Обучающиеся должны уметь:

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- элементы атакующих и защитных действий;

- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических и скоростных качеств;

- организовывать свою деятельность, общаться, взаимодействовать с людьми;

- результативно мыслить и работать с информацией в современном мире;

- выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения

- выполнять индивидуальные действия в нападении и защите;

- освоить правила поведения и безопасности во время занятий, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

По окончании обучения курса «Физическая подготовка» 2 года обучения обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности при учебно-тренировочных занятиях,
- правила оказания первой медицинской помощи.
- значение специально-физической подготовки в тренировке боксеров.

уметь:

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- выполнять общеразвивающие и специальные физические упражнения:
 - упражнения на развитие гибкости,
 - упражнения на развитие скоростных способностей,
 - упражнения на развитие координационных способностей,
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общефизической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности;
- самостоятельно участвовать в организации и проведению разминки; подвижных игр, эстафет.

По завершению обучения курса «Основы бокса» 2 года обучения обучающиеся должны знать:

- историю возникновения и развитие бокса;
- методы и средства восстановления боксера;
- основы техники и тактики бокса, ведения боя на всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники).

Обучающиеся должны уметь:

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- элементы атакующих и защитных действий;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических и скоростных качеств;
- организовывать свою деятельность, общаться, взаимодействовать с людьми;
- результативно мыслить и работать с информацией в современном мире;
- выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения
- выполнять индивидуальные действия в нападении и защите;
- освоить первичные навыки и умения по организации и проведению соревнований, а так же судейству по боксу;
- освоить правила поведения и безопасности во время занятий, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

4.**Учебный план**

№ п/п	Наименование курса	Кол-во часов 1 год обучения			Кол-во часов 2 год обучения			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1.	Физическая подготовка	104	4	100	108	2	106	Тестирование, спортивные соревнования/ тестирование, практические задания
2.	Основы бокса	112	2	110	108	2	106	Соревнования/ тестирование, практические задания
	Итого:	216	6	210	216	4	112	

5. Содержание программы 1 года обучения

1. Физическая подготовка (104 ч.)

1.1. Теория (4 часа):

Соблюдение правил техники безопасности при учебно-тренировочных занятиях, оказание первой медицинской помощи. Виды и причины травматизма при занятиях боксом. Оказание первой помощи, лечение травм, профилактика травм, временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

Значение физической подготовки юных боксеров

Понятие о физической подготовке. Состав физической подготовки (воспитание силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости). Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки боксеров (технической, тактической, психологической, теоретической).

Методы и средства ОФП И СФП.

Физическое упражнение – как основное средство физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Словесный и сенсорный методы.

Значение специально-физической подготовки в тренировке боксеров. Боевые действия боксера – как средства специально-физической подготовки. Атака. Защита. Прямые, боковые и удары снизу. Индивидуальный и групповой метод обучения.

1.2. Практика (98 часов)

Общая физическая подготовка (40 ч.)

Общеразвивающие упражнения направленные на развитие физических качеств (скоростно-силовых, быстроты реакции, координации и др.). Упражнения на снарядах, тренажерах, подвижные игры. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие двигательных качеств, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также занятий другими видами спорта.

Дыхательные упражнения: синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в секунду); повороты головы влево-вправо с одновременным вдохом; движение головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч с ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлениями; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с одновременным вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороту туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки. Многоскоки. Упражнения в преодолении сопротивления партнера («Толкание ядра», «Игра в лошадку», «Кучер»). Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия. Упражнения для пресса (прямая и косая мышцы);

Упражнения из легкоатлетического цикла, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Бег. Изменяя длину дистанции и скорость бега. Длительный медленный бег Быстрый бег Темп бега может быть средним или переменным со спуртами по 60, 100 и 200 м, после чего снова легкий бег, переходящий в ходьбу.

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей (насыпной и наполненной водой). Груши с песком и опилками — тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции.

Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед — приподнимание и опускание плеч полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны — свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке — махи, свободные покачивание, встряхивания другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки вверх, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

Развитие быстроты реакции. Эстафеты с элементами легкой атлетики. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорениями – рывок после бега трусцой, «погоня» за партнером, парные состязания. Бег с максимальной скоростью.

Перебрасывание набивного мяча. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу.

Упражнения с теннисными мячами Их можно выполнять в одиночку и с партнером (бросание и ловля)

Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Бег с изменением способа перемещений. Полоса препятствий. Различные варианты прыжков со скакалкой: вращая скакалку вперед и назад на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, с продвижением вперед и назад и т. д.

Подвижные игры. «Эстафеты» «Снайперы», «Перекинь мяч» (4-6 мячей), «Пионербол», «Веселые старты».

Спортивные игры. «Баскетбол» по упрощенным правилам. «Волейбол» с элементами пионербола. «Футбол» с набивным мячом.

Специальная физическая подготовка (58 часов)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходных с баскетболом, футболом.

Воспитание физических качеств:

Развитие гибкости - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие быстроты — повторный бег по дистанции 10—15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные

игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100—150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п.

«Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча.

Развитие ловкости - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

Развитие выносливости - равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками. Плавание.

1.3. Промежуточная аттестация – 2 ч.

Проведение спортивных состязаний.

2. Основы бокса (112 часов)

2.1. Теория- 2 ч.:

1. Методы и средства специально-физической подготовки в тренировке боксеров (1 час)

Боевые действия боксера – как средства специально-физической подготовки. Атака. Защита. Прямые, боковые и удары снизу. Индивидуальный и групповой метод обучения.

1. Значение специально-физической подготовки в тренировке боксеров (1 час).

Определение понятий «техническая подготовка» и «тактическая подготовка». Особенности обучения технике бокса. Связь технической подготовки с физической, тактической, психологической и теоретической подготовкой. Понятие «техническая школа бокса».

2.2.

Практика (108 ч.)

Технико-тактическая подготовка (108 ч.)

В процессе учебных занятий боксеры решают следующие задачи: повышение уровня общей физической подготовленности; развитие физических качеств; изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса.

Основные положения и движения. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны. Изучение боевой стойки: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение в боевой стойке.

Передвижения:

Перемещение шагами (обычный, приставной), скачками (толчком одной или двумя ногами).

Передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо.

Передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки).

Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед.

Передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Техника нападения - удары Основным видом нападения являются удары правой и левой руками, прямые, боковые, снизу. Определяющим признаком является направление ударного движения относительно цели. Следовательно, существует 12 разновидностей ударов, которые по частоте применения и бою можно расположить в следующем порядке: прямые левой, прямые правой, боковые левой, боковые правой, снизу правой и снизу левой, в голову и туловище.

Упражнения для разучивания и отработки прямого удара левой в голову без перчаток.

Упражнения для разучивания и отработки прямого удара левой в голову с партнером.

Упражнения для разучивания и отработки прямого удара правой в голову без перчаток.

Упражнения для разучивания и отработки прямого удара правой в голову с партнером.

Двойные прямые удары и их отработка:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и их отработка.

Одиночные удары снизу и их отработка

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;
- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;
- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;
- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу, их отработка.

Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары, отработка ударов и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;
- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;

- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад

Двойные боковые удары в голову и туловище, отработка ударов и защиты от них.

Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище, отработка комбинаций и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые, отработка ударов и защиты от них.

Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов. Оработка прямых ударов.

Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.

Отработка боковых ударов на месте и в движении. Серии ударов с боку.

Боковые удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

Отработка боковых ударов снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

Упражнения для разучивания к прямому удару левой в туловище.

Техника защиты

Защита в боксе — важнейший раздел подготовки боксёра. Она составляет главное содержание его технической оснащённости. Если уровень технического мастерства определяется широким набором вариантов ударов, то уровень боеспособности боксера определяется именно арсеналом защитных действий.

Контрудар — это встречный удар, который наносится во время удара соперника и останавливает развитие его атаки. Чаще всего это удары прямой левой, а также прямой правой, как сильный, останавливающий наступление противника.

Защитные действия: отбив; уклон, нырок, оттягивания, подставка.

Упражнения для разучивания уклонов.

Подставка — это остановка удара соперника подставлением неуязвимых мест тела: предплечья, плечи, кисти.

Отбив — это встречное движение рукой, направленное на изменение направления удара соперника с тем, чтобы он не достал до уязвимого места

Блок — это встречные воздействия предплечьем или кистью, связывающие удар соперника и не позволяющие выполнить его по оптимальной амплитуде и с оптимальной скоростью движения кулака.

Защита туловищем реализуется двумя способами: уклоном и нырком.

Защита уклоном заключается в том, что наклоном туловища отводят голову от линии удара противника, при этом руки боксёра остаются свободными для удара. Уклонение от удара назад называют отклонением.

Нырок — уклонение от удара с движением боксёра вниз — в сторону под ударяющую руку соперника. Неизменная цель каждой защиты — избежать или

парировать удар и одновременно занять удобное исходное положение для контрудара и перехода в контратаку

Ознакомление и отработка тактического действия «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки).

Защита подставкой правой ладони. Защита подставкой левого плеча.

Защита шагом назад.

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

а) от одиночных ударов;

б) ударов серией.

Тактика бокса

Тактика бокса заключается в органическом сочетании и своевременности применения тактических действий, которые подразделяются на подготовительные, наступательные и оборонительные.

Подготовительные действия — это действия, предшествующие непосредственному нападению и обороне. К ним относятся разведывательные, обманные и маневренные действия.

Наступательные действия состоят из подготовительных действий и не посредственного нападения. Они включают разностороннюю подготовку к атаке и контратаке, атакующие, встречные и ответные удары на различных дистанциях.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову и защита от него.

Упражнения в парах:

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

а) одиночные, двойные удары;

б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);

в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

а) контратака одним ударом

б) контратака серией ударов.

Упражнения для разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову и защита от них.

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Упражнения для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой

Учебно-тренировочные бои. Вольные бои.

2.3. Промежуточная аттестация (2 часа)

Проведение внутри групповых соревнований.

2. Содержание программы 2 года обучения

1. Физическая подготовка (108 ч.)

1.1. Теория (2 ч.):

1. Соблюдение правил техники безопасности при учебно-тренировочных занятиях, оказание первой медицинской помощи. Виды и причины травматизма при занятиях боксом. Оказание первой помощи, лечение травм, профилактика травм, временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

2. Значение специально-физической подготовки в тренировке боксеров. Боевые действия боксера – как средства специально-физической подготовки. Атака. Защита. Прямые, боковые и удары снизу. Индивидуальный и групповой метод обучения.

1.2. Практика: (106 ч.)

Упражнения на развитие *скоростно-силовых способностей:*

3., 4. Специально-беговые и прыжковые упражнения.

5., 6. Прыжки. Многоскоки.

7. Упражнения в преодолении сопротивления партнера («Толкание ядра», «Игра в лошадку», «Кучер»).

8., 9. Упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия.

10. Упражнения для пресса (прямая и косая мышцы);

11. Упражнения из легкоатлетического цикла. (Толкание ядра, метание гранаты).

12. Упражнения из легкоатлетического цикла (прыжки в длину и высоту с разбега). Упражнения на расслабление.

13., 14. 15. Длительный медленный бег Быстрый бег. Темп бега может быть средним или переменным со спуртами по 60, 100 и 200 м, после чего снова легкий бег, переходящий в ходьбу. Упражнения на расслабление.

16.,17. Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. Упражнения на расслабление.

Упражнения на развитие быстроты реакции:

18.,19. Эстафеты с элементами легкой атлетики.

20.,21. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорениями – рывок после бега трусцой, «погоня» за партнером, парные состязания. Бег с максимальной скоростью.

22., 23. Перебрасывание набивного мяча с разных положений (стоя, сидя, лежа).

24. Упражнения с теннисными мячами (бросание и ловля).

Упражнения на развитие координационных способностей

25.,26. Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Бег с изменением способа перемещений. Дыхательные упражнения.

27. Прохождение полосы препятствий.

28., 29.. Прыжки со скакалкой: вращая скакалку вперед и назад на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, с продвижением вперед и назад. Дыхательные упражнения.

30. Подвижные игры.

31. Комбинированные Эстафеты.

32. «Снайперы»,

33.«Перекинь мяч» (4-6 мячей),

34.«Пионербол»,

35. «Веселые старты».

36.,37. Спортивная игра. «Баскетбол» по упрощенным правилам.

38., 39.«Волейбол» с элементами пионербола.

40. «Мини-футбол».

Упражнения на развитие гибкости:

41. Упражнения с широкой амплитудой движения.

42. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат).

43. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

44. Упражнения на гимнастической стенке.

45. Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на развитие быстроты:

46. 47. Повторный бег по дистанции 10—15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м.

48. 49. Бег по наклонной плоскости вниз.

50. 51. 52. Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной

к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте.

53. Эстафеты с элементами старта.

54.,55. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п.

56. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.

57. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5°.

58. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.

59. Бег прыжками.

60.,61. Эстафетный бег.

62.,63. Обводка препятствий на скорость.

64.,65. Переменный бег на дистанции 100—150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча.

66. Подвижные игры: «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

67. Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.).

68. Бег с изменением направления (до 180°).

69. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.).

70. 71. «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п.

72. «Челночный» бег с изменением способа передвижения.

73. 74. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча.

Упражнения на развитие ловкости:

75. Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках.

76. *Упражнения на развитие ловкости* Упражнения в равновесии.

77. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром).

78. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Упражнения на развитие силы:

79.,80. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.

81. Перетягивание каната.

82. Упражнения с набивными мячами.

83., 84.,85.,86.87,88 Упражнения на снарядах. Упражнения с мешком. Удары по мешку прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

89.,90.,91,92,93. Упражнения на снарядах. Упражнения с грушей (насыпной и наполненной водой). Нанесение одиночных, двойных и серии ударов.

94., 95.,96.,97,98 Упражнения на снарядах. Упражнения с настенной подушкой. Прямые удары.

99.,100.,101.102.103. *Развитие выносливости.* Равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности.

104.105.106. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками.

1.3. Промежуточная аттестация 2 ч.

107. Спортивные состязания

108. Спортивные состязания.

II. Основы бокса (108 часа)

2.1. Теория- 2 ч.:

1. *История возникновения и развитие бокса 1 ч.*

2. *Методы и средства восстановления боксера (1 час).*

2.2Практика- 106 ч.:

Технико-тактическая подготовка

1., 2. Отработка основных положений и движений. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны. Отработка постановки боевой стойки: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение в боевой стойке.

3.,4. Отработка перемещений шагами (обычный, приставной), скачками (толчком одной или двумя ногами).

5. Отработка передвижений в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо.

6.,7. Отработка передвижений в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки).

8. Отработка передвижений по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед.

9. Отработка передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

10. Отработка боевых дистанций. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

11. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.
12. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.
13. Отработка защитных действий: отбив; уклон, нырок, оттягивания, подставка.
14. Отработка уклонов.
15. Отработка уклонов и контрударов.
16. Отработка защитных действий: отбив; уклон, нырок, оттягивания, подставка.
- 17., 18. Отработка защиты подставкой правой ладони. Защита подставкой левого плеча. Защита шагом назад.
19. Отработка прямого удара левой в голову без перчаток.
20. Отработка прямого удара левой в голову с партнером.
- 21., 22., 23. Отработка прямого удара левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.
- 24., 25. Отработка прямого удара правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево.
- 26., 27. Отработка тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него.
- 28., 29. Отработка прямого удара правой в голову без перчаток.
30. Отработка прямого удара правой в голову с партнером.
- 31., 32. Отработка тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него.
- 33., 34, 35. Отработка двойных прямых ударов и защита от них:
 - прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
 - прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.
 - прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.
- 36., 37., 38. Отработка двойных прямых ударов и защиты от них.
- 39., 40. Отработка тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову и защита от него.
- 41., 42. Отработка двойного прямого удара левой, правой в голову.
- 43., 44. Отработка атакующих действий на дальней и средней дистанциях:
 - а) одиночные, двойные удары;
 - б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);
 - в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

45. Отработка защитных действий на дальней и средней дистанциях:
- а) от одиночных ударов;
 - б) ударов серией.
46. Отработка действий в контратаке на дальних и средних дистанциях:
- а) контратака одним ударом
 - б) контратака серией ударов.
47. 48. Отработка тактического действия «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки).
- 49.,50. Отработка обманных действий.
- 51.,52.Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.
- 53.,54 Отработка трех и четырехударных комбинаций прямыми ударами и защиты от них.
- 55.,56.,57. Отработка тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову и защита от них.
- 58., 59.,60., 61. Отработка одиночных ударов снизу и защита от них:
- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;
 - удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;
 - удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;
 - удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.
- 62.,63. Отработка одиночных ударов снизу и защиты от них.
- 64.,65. Отработка двойных ударов снизу и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.
- 66., 67. Отработка двойных ударов снизу и защиты от них
- 68.,69,70. Отработка одиночных боковых ударов и защиты от них:
- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;
 - боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;
 - боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад
- 71., 72. Отработка одиночных боковых ударов и защиты от них.
73. Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.
- 74., 75. Отработка двойных боковых ударов в голову и туловище и защиты от них.
- 76., 77 Отработка трех и четырехударных комбинаций боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.
- 78., 79. Отработка трех и четырехударных комбинаций боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

80., 81. Отработка двойных ударов снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них.

82.,83. Отработка двойных ударов снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них.

84.,85. Отработка трех, четырехударных комбинаций и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

86., 87. Отработка контрударов. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

88. Отработка прямых ударов в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

89. Отработка прямых ударов в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

90 . Отработка боковых ударов на месте и в движении. Серии ударов с боку.

91., 92. Отработка боковых ударов на месте и в движении. Серии ударов с боку.

93. Отработка боковых ударов снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

94. Отработка боковых ударов снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

95. Отработка тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой

96.,97. Отработка тактических вариантов серии прямых ударов левой в туловище.

98., 99. Отработка тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище.

100.,101. Отработка двойного прямого удара левой в голову правой в туловище.

102. 103.104. Учебно-тренировочные бои. Вольные бои.

1.3. Промежуточная аттестация (2 часа)

105.,106 Проведение внутри групповых соревнований.

6. Система контроля и зачетные требования

Система контроля

В течение учебного года педагог дополнительного образования организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Текущий контроль проводится в форме соревнований внутри спортивных групп, выполнения контрольных упражнений, тестирования.

Проведение промежуточной (итоговой) аттестации осуществляется:

по курсу «Физическая подготовка» в форме - тестирования, спортивных состязаний;

по курсу «Основы бокса» в форме соревнований.

Промежуточная (итоговая) аттестация проводится в мае.

Зачетные требования

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной физической подготовки:

- *Бег на 30 м* выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1с.

- *Челночный бег (3x10 м)* Для проведения норматива необходимо иметь брусок или кубик размером 5x5 см. По команде «Марш» испытуемый стартует из положения высокого старта, пробегает 10 м. - берет брусок, – возвращается обратно к линии старта, касается бруском за стартовой линией и снова возвращается к той линии, где лежал брусок. Время фиксируется с точностью до 0,1с.

- *Прыжки в длину с места.* Проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из двух попыток в сантиметрах.

- *6-минутный бег.* Тестирование проводится на спортивной площадке. Испытуемый должен бежать, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 минут. Пройденная им дистанция измеряется.

- *Подтягивание на перекладине* выполняется из исходного положения вис на гимнастической перекладине. Регистрируется максимальное количество раз подтягивания. Подтягивание выполняется без предварительного раскачивания туловища или рывковых движений.

Оценочные материалы

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 10 - 13 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Пол	Уровень		
					низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м, (сек)	10	М	6,6	6,5-5,5	5,1
				Д	6,6	6,5-5,5	5,2
			11	М	6,3и выше	6,1-5,5	5,0и выше
				Д	6,4	6,3-5,7	5,1
			12	М	6,0	5,8-5,4	4,9
				Д	6,2	6,0-5,4	5,0
			13	М	5,9	5,6-5,2	4,8
				Д	6,3	6,2-5,5	5,0
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м	10	М	9,9	9,5-8,9	8,6
				Д	10,4	10,0-9,5	9,1
			11	М	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5и ниже
				Д	10,1	9,7-9,3	8,9
			12	М	9,3	9,0-8,6	8,3
				Д	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	М	9,3	9,0-8,6	8,3
				Д	10,0	9,5-9,0	8,7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	10	М	130	140-160	185
				Д	120	140-155	170
			11	М	140и ниже	160-180	195и выше
				Д	130	150-175	185
			12	М	145	165-180	200
				Д	135	155-175	190
			13	М	150	170-190	205
				Д	140	160-180	200
4	Выносливость	б-минутный	10	М	850	900-1050	1250

5	Гибкость	бег, (м)		Д	650	750-950	1050		
			11	М Д	900и ниже 700	1000-1100 850-1000	1300и выше 1100		
			12	М Д	950 750	1100-1200 900-1050	1350 1150		
				Наклон вперед из положения стоя, (см)	13	М Д	1000 800	1150-1250 950-1100	1400 1200
					10	М Д	2 3	4-6 6-8	8-9 14
				Подтягивание на высокой перекладине, мальчики (кол- во раз) На низкой из виса лежа, девочки(кол-во раз)	11	М Д	2и ниже 4	6-8 8-10	10и выше 15
					12	М Д	2 5	6-8 9-11	10 16
					13	М Д	2 6	5-7 10-12	9 18
					6	М Д	1 4	3-4 8-13	5 18
		6	Силовые (количество раз)		11	М Д	2и ниже 4	4-5 10-14	6 и выше 19
					12	М Д	2 4	4-6 11-15	7 20
					13	М Д	2-3 5	5-6 12-15	8 19

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

14 - 17 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Пол	Уровень		
					низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м, (сек)	14	М	5,8	5,5-5,1	4,7
				Д	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	М	5,5	5,3-4,9	4,5

2	Координационные			Д	6,0	5,8-5,3	4,9			
			16	М Д	5,2и выше 6,1	5,1-4,8 5,9-5,3	4,4и ниже 4,8			
			17	М Д	5,1 6,1	5,0-4,7 5,9-5,3	4,3 4,8			
			Челночный бег 3x10 м	14	М Д	9,0 9,9	8,7-8,3 9,4-9,0	8,0 8,6		
				15	М Д	8,6 9,7	8,4-8,0 9,3-8,8	7,7 8,5		
				16	М Д	8,2и выше 9,7	8,0-7,6 9,3-8,7	7,3и ниже 8,4		
				17	М Д	8,1 8,5	7,9-7,5 8,7-7,9	7,2и ниже 7,8		
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	14	М Д	160 145	180-195 160-180	210 200			
			15	М Д	175 155	190-205 165-185	220 205			
			16	М Д	180и ниже 160	195-210 170-190	230и выше 210			
			17	М Д	190 160	205-220 170-190	240 210			
			4	Выносливость	6-минутный бег, (м)	14	М Д	1050 850	1200-1300 1000-1150	1450 1250
						15	М Д	1100 900	1250-1350 1050-1200	1500 1300
						16	М Д	1200 900	1300-1400 1050-1200	1500 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения	17	М Д	1200 900	1300-1400 1050-1200	1500и выше 1300			
			14	М Д	3 7	7-9 12-14	11 20			

6	Силовые (количество раз)	стоя, (см) Подтягивание на высокой перекладине, мальчики (кол- во раз) На низкой из виса лежа, девочки (кол-во раз)					
			15	М Д	4 7	8-10 12-14	12 20
			16	М Д	5 и ниже 7 и ниже	9-12 12-14	15 и выше 20 и выше
			17	М Д	5 и ниже 7 и ниже	9-12 12-14	15 и выше 20 и выше
			14	М Д	2 5	6-7 13-15	9 17
			15	М Д	3 5	7-8 12-13	10 16
			16	М Д	4 и ниже 6	8-9 13-15	11 и выше 18
			17	М Д	5 6	9-10 13-15	12 18

7. Организационно-педагогические условия реализации программы

Информационно-методическое обеспечение

В юношеском возрасте главной задачей является всестороннее физическое развитие как основа к успешному овладению боксерскими навыками. В занятиях должны доминировать гимнастические упражнения на координацию, быстроту, гибкость, равновесие, бег, прыжки, спортивные и подвижные игры, бег по комбинированной полосе препятствий и др.

Большое внимание должно уделяться упражнениям на снарядах и со снарядами (набивные и другие мячи, обручи, гимнастические палки, скакалки и боксерские снаряды).

Юноши постарше решают более конкретные задачи по овладению и совершенствованию технических и тактических форм боя; к ним увеличиваются требования по физическим и психическим нагрузкам. Старшие юноши уже неплохо воспринимают словесный метод обучения, поэтому более подробно можно останавливаться на объяснении того или иного действия.

Во время боевой практики, количество которой увеличивается, даются более сложные задачи, связанные с развитием выносливости, увеличиваются требования к активности в бою.

Четкая организация учебно-тренировочного процесса способствует развитию таких необходимых качеств, как дисциплина, внимание, активность и трудолюбие. Следует серьезное внимание уделять строевым упражнениям с четким выполнением команд, соблюдению последовательности в упражнениях.

Элементы техники занимающиеся усваивают в упражнениях с партнером. Вольный бой должен быть максимально облегчен. В занятиях надо делать более частые перерывы для отдыха, во время которых указывать на недостатки, увязывать эпизоды изучаемых приемов с применением их в практике. Продолжительность раундов вольного и условного боя, а также других специальных упражнений не должна превышать 2 мин.

Педагог должен уловить индивидуальную манеру боксера, учитывать все его морфологические, физиологические и психологические особенности.

Большое искусство требуется педагогу для правильной оценки способностей занимающегося. Ни в коем случае нельзя подбирать партнеров для условного и вольного боя с большой разницей в массе тела и физическом развитии. На тренировках строго следить за боем, не допускать азарта, стремления при помощи грубой силы добиться преимущества.

Юношей старшего возраста не удовлетворяет роль пассивного ученика; они стремятся к творчеству. При проведении занятий следует предоставлять им некоторую самостоятельность в выборе упражнений, определении объема и интенсивности тренировки, в планировании ее. Таким образом, между педагогом и учеником создается творческий контакт и поддерживается совместной работой на высоком уровне. Ученик может переходить самостоятельно от одного этапа своих действий к последующему, более сложному. Педагог объективно оценивает его действия, добиваясь самоконтроля и объективной оценки также от ученика.

Во время тренировки с юношами, особенно младшего и среднего возраста, целесообразно делать несколько перерывов по 5-6 мин, допустим, после разминки, после упражнений с партнером, перед и после упражнений на снарядах. Это способствует сохранению быстроты действия на протяжении всего занятия. С самого начала боксерской деятельности юношу надо приучать к упражнениям с партнером в маске и с на зубником (хорошо подогнанными). Прикрытие головы и предохранение губ способствуют собранности во время действия в средней и ближней дистанциях, приобретению навыка в таких сложных защитах, как нырки и уклоны, особенно при подходе к противнику.

В боевых перчатках не следует упражняться в нанесении ударов по снарядам, потому что не выработается навык точного удара. Удар надо наносить не сильно, но быстро, точно в уязвимое место и ударной площадью кулака.

Занятия следует проводить живо, интересно, каждое последующее пополнять новыми эмоциональными упражнениями. Надо уделять внимание не

только специально-направленным упражнениям, но и упражнениям несколько отвлеченного характера, но имеющим значение для развития необходимых для боксера качеств (эстафета, подвижные и спортивные игры и др.). По возможности следует проводить занятия на открытом воздухе; это способствует лучшему обмену веществ, закаливанию, меньшей утомляемости и созданию положительных эмоций. Кроме того, при проведении занятий на открытом воздухе педагог имеет возможность пользоваться более широким выбором средств для развития тех или иных физических качеств.

Можно практиковать проведение на открытом воздухе подготовительной и заключительной части занятия.

Учебно-тренировочное занятие следует заканчивать организованно: подвести его итоги, указать на общие недостатки группы, каждого в отдельности, отметить положительные стороны. Желательно перед занятиями демонстрировать фильмы (15-20 мин), в которых ученики могли бы посмотреть применение технико-тактических элементов, над которыми будут работать в ближайшие тренировки.

Важным фактором в обучении и воспитании юноши играет самовоспитание. Педагогу следует давать задания юному боксеру на месяц, неделю, каждый день, учить подбору упражнений для развития тех или иных физических, технико-тактических и морально-волевых качеств, чередованию и дозировке этих упражнений. Юный боксер должен привыкнуть к самостоятельному выполнению утренних упражнений, знать, какими упражнениями он будет заниматься на предстоящей тренировке, ясно представлять себе цели и задачи тренировки, последовательность выполнения упражнений. Такая подготовка к занятиям настраивает боксера на активную тренировку. Под контролем педагога боксер должен вести дневник тренировки и самоконтроля.

Задача педагога — создавать на занятиях такие ситуации, которые подтолкнули бы ученика к размышлению над способом их решения. Большую роль в успешном овладении мастерством играет оценка развития физических, технико-тактических и волевых качеств. Наиболее эффективным показателем являются соревнования и боевая практика, но следует периодически устраивать контрольные испытания по отдельным специальным упражнениям (например, на количество подскоков со скакалкой в определенное время, ударов по мешку, бег на короткие дистанции, кроссы, упражнения с предметами и без предметов на быстроту, координацию, гибкость и др.). Это будет способствовать развитию желания добиваться лучших результатов.

Педагог должен следить за выработкой хорошей осанки у юных боксеров, применять корректирующие упражнения.

Медицинский осмотр и постоянный контроль — совместная деятельность врача и тренера в работе с этим возрастом — должны быть увязанными и эффективными.

Педагог ведет большую воспитательную работу: контролирует выполнение заданий, держит связь с родителями, школой с целью совместного

воздействия и помощи, поднятия дисциплины и побуждения к хорошим поступкам. Большое уважение у подростков вызывает высокий профессионализм тренера — знание предмета, требовательность к себе, чему они стараются подражать. Юноши прекрасно разбираются в нравственности тренера, его гражданских качествах.

На педагога возлагаются большие обязанности не только в физическом воспитании учеников, но и духовном, ведь дети этого возраста наиболее способны подвергаться влиянию тех людей, которым они верят, которых уважают и которым подражают. Поэтому педагог должен быть человеком высокой культуры и личной аккуратностью, трудолюбием, всем образом жизни быть примером для своих подопечных. Он отвечает за спортивное будущее и здоровье учеников, следовательно, должен быть внимательным, требовательным, настойчивым, терпеливым и заботливым в своей работе с юными боксерами.

Тест «Как правильно бинтовать руки»

Существует два самых популярных способа бинтовать руки. Как выполняется «простой» способ бинтования рук в классическом боксе видно на Рис. 1. Основное преимущество данного способа в быстроте и лёгкости запоминания.

Второй способ бинтования рук «Крест» - более сложный. Его исполнение можно посмотреть на Рис. 2. Этот способ даёт следующие преимущества.

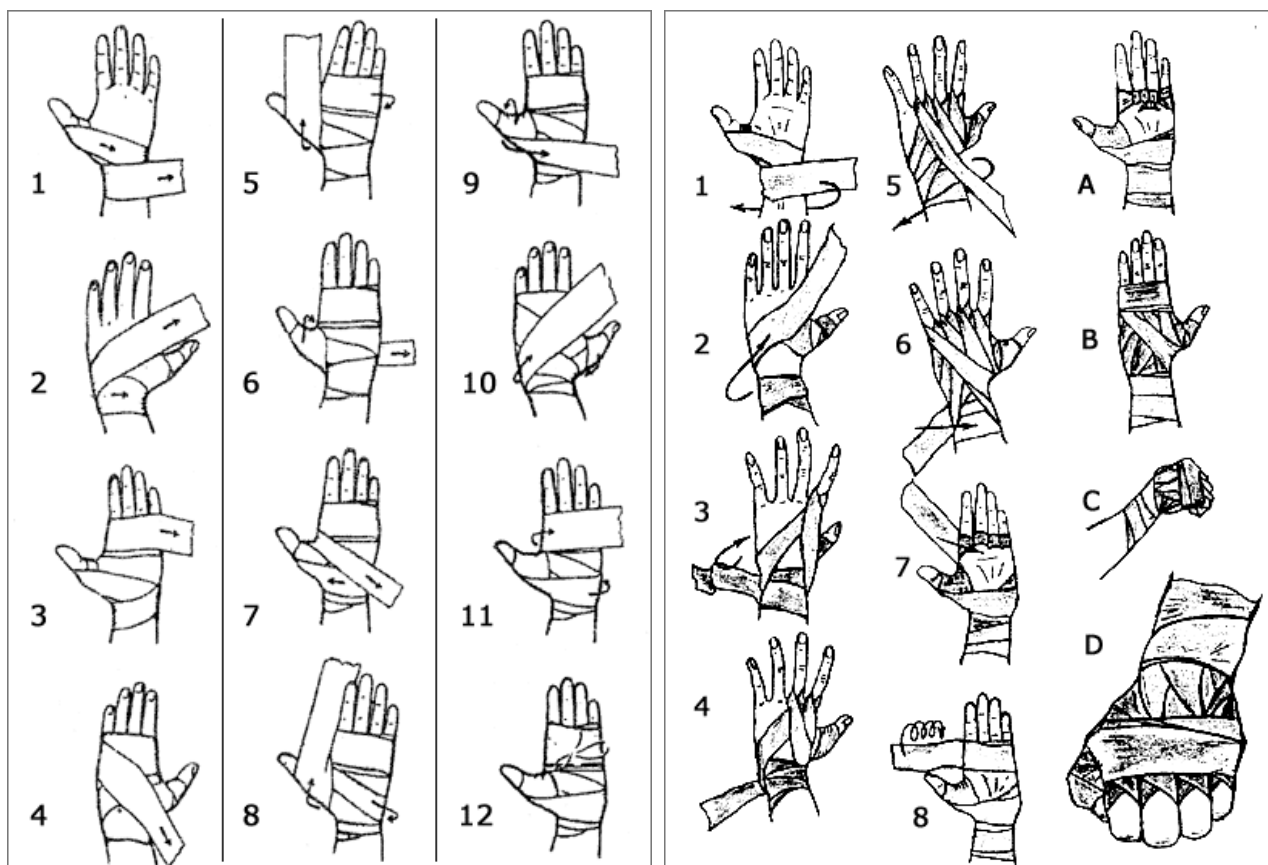
а) Надёжнее защищает от травмирования ударно-пястные суставы пальцев руки, так как позволяет стянуть сначала каждый сустав отдельно (поз. 3, 5, 6), а затем все вместе (позиция В, С, D).

б) Позволяет более туго сжать кулак, что сильно повышает жёсткость удара.

в) Рука в боксёрской перчатке чувствует себя более удобно, так как внутренняя часть ладони не закрыта излишним бинтом. Это обеспечивает более тесный контакт голый ладони и перчатки при сжатии кулака.

Рис. 1 - Простой способ бинтования рук

Рис. 2 - Способ бинтования "Крест"



Кроме этих двух способов существует ещё много других, но это уже скорее относится к боксёрам-профессионалам. Бинтование рук боксёров-профессионалов не похоже на способы, применяемые любителями. В первую очередь это вызвано тем, что боксёр-любитель бинтует руки сам, а в профессиональном боксе эту важную и тонкую операцию выполняет ассистент боксёра. Это позволяет использовать гораздо более сложные способы бинтования и добиваться высокого качества исполнения.

Например, может применяться бинтование рук, в котором используется медицинский бинт. Забинтованная рука боксёра аккуратно обклеивается полосками медицинского пластыря шириной от 8 мм до 20 мм и разной длины. Такая аппликация пластыря поверх медицинского бинта позволяет удерживать соседние витки бинта на месте и не даёт возможности им разъезжаться в ходе длинного боя из 12-ти раундов. Применяются и другие специальные средства для бинтования рук.

Сейчас в спортивных магазинах в основном продаётся два вида бинтов:

- эластичные, которые растягиваются при натяжении,
- простые матерчатые бинты.

На наш взгляд, простые матерчатые бинты наиболее предпочтительны. Они не нарушают кровотока в кистях рук, а при правильном бинтовании ничуть

не хуже эластичных. Эластичный же бинт очень легко перетянуть при бинтовании и пережать кровоток.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации данной программы и проведения занятий по боксу необходимо следующее *оборудование*:

1. Тренажерный зал, игровой зал - 1;
2. Ринг боксерский -1 комплект;
3. Боксерские груши, мешки – 5 шт;
4. Боксерские перчатки – 15 шт.;
5. Гантели – 6 шт.,
6. Штанги – 2 шт.;
7. Гонг – 1 шт.
8. Секундомер – 1 шт.;
9. Настенные подушки – 5 шт.;
10. Маты гимнастические – 4 шт.;
11. Перекладина – 2 шт.;
12. Набивные мячи – 7 шт.;
13. Скакалки – 15 шт.;
14. Лапы боксерские – 2 пары;
15. Майки – 15 шт.,
16. Трусы боксерские – 15 шт.;
17. Шлемы – 15 шт.,
18. Защита паха – 15 шт.;
19. Капы – 15 шт.
20. Бинты 15 пар;

Кадровые условия

Дополнительную общеразвивающую программу «Основы бокса» реализует педагог дополнительного образования, имеющий физкультурно-спортивное образование и соответствующую квалификацию, Ольшанский Валерий Юрьевич.

Список литературы

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва по боксу, Москва, 2007 г.,
2. Степанов А.И. Обучение боксера-новичка. М., Фис, 1959
3. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. И.П. Дегтярева. М., ФиС, 1979
4. Поурочная программа «Бокс» для ДЮСШ и СДЮСШОР (для групп НП 1-й и 2-й годы обучения), Москва 1984 г.;
5. Камалетдинов Р. Идущим дорогой через ринг. М., 2000
6. Филимонов В.И. Бокс – педагогические основы обучения и совершенствования. М., 2001
7. Ширяев А. Бокс – учителю и ученику. С - Пб, 2002
8. Бауэр В.Г. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ. - М., 2003.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия тренера – М.,2003.
10. В.Г. Никитушкин Многолетняя подготовка юных спортсменов — М.: Физическая культура, 2010.
11. Ю.В. Менхен. Физическое воспитание: теория, методика, практика М.:Спорт.Академ.Пресс, ФиС,2006.
12. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. М., ФиС, 1981 год.

Электронные ресурсы

1. интернет-сайт: boxmir.com/index.php/shkola-boksa/praktika/46-video-trenirovki
2. интернет-сайт: video-uroki-online.com/sport/boks/

